Sushi

Marlisa Szwillus



Colección
Buen provecho

editorial
Zendrera Zariquiey

Cardenal Vives i Tutó, 59, Tel.: 93 280 12 34
08034 Barcelona
Traducción: Ángeles Fabregat
Segunda edición: abril 2001
ISBN: 84-8418-005-0
Depósito legal: B-12.233-2001
Impresión: La Estampa
Producción: Addenda, s.c.c.l.



EMPAREDADO, RELLENO O ENROLLADO...

El sushi, delicado bocado japonés de pescado crudo y arroz blanco, está ganando día a día más incondicionales. Pruebe primero con un Nigiri-Sushi o Temaki-Sushi, dándoles forma con la mano, y verá qué fácil resulta. Con algo más de destreza, podrá también atreverse con un Maki-Sushi.

Esta especialidad japonesa es ideal como entrante o como tentempié. Se come con los dedos o con palillos y se moja en salsa de soja. Si se prefiere la salsa un poco más fuerte, se le añade un poco de Wasabi (rábano picante de color verde). Para acabar de redondear el sabor del sushi, no debe olvidarse el jengibre confitado.



Nigiri-sushi con lubina

Esta variante de sushi es un clásico y se hace con pescado crudo muy fresco.

Sabroso

Ingredientes para 8 raciones:

1 cebolla tierna
sal
1 cucharadita de Wasabi en polvo
150 g de filete de lubina muy fresca
1/2 ración de arroz sushi (página 34)
También necesitará:
salsa de soja japonesa
jengibre confitado

• Tiempo de preparación: 30 minutos

También se puede hacer con filetes de trucha, rape o lenguado. Lo importante es que el pescado sea muy fresco y los filetes muy finos.

1

Limpie la cebolla tierna, córtela en rodajitas finas y sumérjala en agua hirviendo con sal durante unos segundos. Cuélela y pásela por el chorro de agua fría. Escúrrala bien. Séquela un poco con papel de cocina.

2

Mezcle el Wasabi en polvo con 3 cucharaditas de agua. Remueva la mezcla hasta obtener una pasta cremosa y déjela reposar.

3

Limpie los filetes de pescado y extraiga las posibles espinas con unas pinzas. Recorte las partes más oscuras de los bordes. Corte el filete en láminas finas de unos 3 x 5 cm de superficie.

4

Seque los filetitos con papel de cocina. Unte un lado de cada filete con una capa fina de pasta de Wasabi. Coja una cucharada de arroz sushi con las manos húmedas y forme una bola un poco alargada. Ponga en la mano izquierda un filete de pescado con la parte untada hacia arriba y sobre éste la bola de arroz, presionando ligeramente.

5

De la vuelta al sushi y moldéelo de forma que el arroz y el pescado queden completamente adaptados el uno al otro. Adórnelo con aritos de cebolla tierna y dispóngalo decorativamente sobre una fuente. Sirva el sushi acompañado de salsa de soja, el resto de la pasta de Wasabi y el jengibre confitado.

Por ración: 380 kJ/90 kcal.



Maki-sushi con zanahoria y pepino

Este sushi está dedicado a los amantes de las verduras. Es un plato muy decorativo.

Vegetariano

Ingredientes para 24 raciones:

1 zanahoria
1 trozo de pepino (100 g aproximadamente)
3 cucharadas de vino de arroz (sake)
1/2 cucharadita de azúcar
1/4 cucharadita de sal
2 hojas de Nori
2 cucharaditas de Wasabi en polvo
1/2 ración de arroz sushi (página 34)
También necesitará:
salsa de soja japonesa
jengibre confitado

- Tiempo de preparación: 40 minutos

Las verduras sushi adquieren un sabor muy especial al sazonarlas con semillas de sésamo.

1

Pele la zanahoria y el pepino. Parta el pepino por la mitad a lo largo y quítele las semillas. Corte ambas verduras en tiras de 1/2 cm aproximadamente.

2

Ponga el sake en una sartén con dos cucharadas de agua, azúcar y sal. Añada las tiras de zanahoria y déjelas cocer, tapadas, aproximadamente 1 minuto a fuego lento. Retire la sartén del fuego y mezcle las tiras de pepino con las de zanahoria. Deje enfriar la verdura tapada.

3

Mientras, tueste en una sartén sin grasa las hojas de Nori por un solo lado hasta que exhalen su aroma. Retírelas y déjelas enfriar. Corte las hojas de Nori por la mitad (le aconsejamos hacerlo con las tijeras de cocina).

4

Mezcle el polvo de Wasabi con 3 cucharaditas de agua y remueva hasta obtener una pasta cremosa. Déjela reposar.

5

Con la ayuda de una esterilla de bambú especial para hacer el Maki-sushi (página 18), prepare esta especialidad con todos los ingredientes (arroz sushi, zanahoria, pepino y hoja de Nori). Cuando ya tenga los rollitos de sushi listos, dispóngalos en una fuente y sírvalos con jengibre confitado. Aparte, ponga salsa de soja y pasta de Wasabi para mojar.

Por ración: 120 kJ / 30 kcal.



Chirashi-sushi

Es la forma más fácil de servir el sushi: todos los ingredientes se mezclan en un recipiente.

Es muy fácil

Ingredientes para 4 personas:

6 setas Shiitake secas enteras (6 g)
3 cucharadas rasas de azúcar (para las setas)
1 cucharadita de azúcar (para el macerado de las gambas)
2 cucharadas de salsa de soja
1 cucharada de vino de arroz (Mirin, se puede sustituir por jerez)
1 zanahoria
100 g de judías verdes
sal
200 g de gambas peladas (o filetes de pollo troceado)
2 cucharadas de vinagre de arroz
1 receta de arroz sushi (página 34)

Tiempo de preparación: 30 minutos
Tiempo de remojo de las setas: 1 hora

Chirashi-Sushi, que literalmente significa sushi esparcido, se adorna a menudo con láminas de raíz de loto. Esta raíz tiene una forma muy decorativa. Se puede encontrar en conserva en tiendas especializadas en comida asiática.

1

Ponga en remojo las setas secas sumergiéndolas en 1/4 l de agua muy caliente durante una hora.

2

Escurra las setas en un colador. Reserve el agua. Lave bien las setas bajo un chorro de agua fría. Quíteles los tallos y lamine el resto.

3

Hierva el agua de las setas con 3 cucharadas de azúcar, salsa de soja y vino de arroz. Añada las setas laminadas y déjelas cocer durante 10 minutos a fuego lento. Déjelas escurrir en un colador.

4

Mientras, pele la zanahoria y limpie las judías verdes. Corte la zanahoria en rodajas a lo largo y después en finas tiras de unos 4-5 cm de largo. Corte también las judías en tiras finas. Cueza ambas verduras en agua hirviendo con sal durante 2 minutos. Retírelas del fuego, escúrralas en un colador y páseles un chorro de agua fría. Déjelas escurrir bien.

5

Macere las gambas peladas (o la carne de pollo) con vinagre de arroz , 1 cucharadita de azúcar y 1 pellizco de sal, durante 2 minutos.

6

Disponga el arroz sushi en un recipiente hondo grande o en 4 pequeños. Añada decorativamente el resto de los ingredientes: las setas, la zanahoria, las judías y las gambas (o el pollo).

Puede añadir la salsa de soja y la pasta de Wasabi al servirlo.

Por persona: 1490 kJ / 356 kcal.



Gunkan-maki con caviar de trucha

Los sushi en forma de cuenco se rellenan generalmente con caviar.

Exclusivo

Ingredientes para 8 raciones:

2 hojas de Nori
50 g de caviar de trucha o salmón
1/2 receta de arroz sushi (página 34)
1 trozo pequeño de pepino
También necesitará:
jengibre confitado

• Tiempo de preparación: 35 minutos

1

Tueste las hojas de Nori por un solo lado en una sartén sin grasa hasta que exhalen su aroma. Retírelas y déjelas enfriar. Córtelas en 8 trozos de unos 3 cm cada uno.

2

Escurra bien el caviar de trucha o salmón en un colador de tela.

3

Con las manos húmedas, coja una cucharada de arroz sushi y forme una bola un poco alargada. Envuelva la bola de arroz con un trozo de hoja de Nori con la parte lisa hacia afuera, de forma que quede un lado de boca más ancha que el otro (página 19).

4

Presione ligeramente el arroz hacia dentro en la parte más estrecha, para que quede espacio suficiente, y rellénelo con el caviar.

5

Lave el pepino y córtelo a lo largo en 4 tiras de 1/2 cm aproximadamente. Parta las tiras por la mitad y córtelas en finas lonchas. Adorne el sushi con ellas.

Reparta el sushi decorativamente sobre una fuente y sírvalo acompañado de jengibre confitado.

Por ración: 340 kJ / 80 kcal.



Nigiri-sushi con langostinos

Este plato de sushi es para momentos especiales.

Para invitados

Ingredientes para 8 raciones:

8 colas de langostino sin pelar (de tamaño mediano, frescas o congeladas)
2 cucharaditas de Wasabi en polvo
2 cucharadas de vinagre de arroz
2 cucharadas de vino de arroz (Mirin)
1/2 ración de arroz sushi (página 34)
También necesitará:
salsa de soja japonesa
jengibre confitado

• Tiempo de preparación: 30 minutos

Debería probar la salsa de berros, aunque no es una salsa típicamente japonesa: Triture 40 g de berros y mézclelos con 1/2 cucharadita de pasta de Wasabi, 50 ml de caldo vegetal, 1 cucharadita de azúcar y 1 cucharada de vinagre de arroz.

1

Lave las colas de langostino, ya sean frescas o congeladas. Caliente agua en un recipiente. Eche las colas de langostino cuando el agua hierva y déjelas cocer durante 4-5 minutos a fuego bajo. Escúrralas y páselas por agua fría.

2

Mezcle el Wasabi en polvo con 3 cucharaditas de agua y déjelo espesar.

3

Pele los langostinos hasta la cola. Quíteles el hilito de la espalda, que es el intestino. Hágales un corte longitudinal por la parte de la barriga, de forma que sigan unidos por la cola.

4

Mezcle el vinagre de arroz y el vino de arroz. Macere los langostinos en la mezcla durante 2 minutos.

5

Escurra los langostinos. Curve las dos mitades del langostino formando un anillo. Embadurne ligeramente la parte interior con pasta de Wasabi.

6

Con las manos húmedas, coja una cucharada de arroz sushi y forme una pelota un poco alargada de igual tamaño que el anillo de langostino. Envuelva las bolas de arroz con el langostino, presionando para que éste quede adaptado completamente.

Disponga los langostinos decorativamente en una fuente. Sírvalos acompañados de salsa de soja, pasta de Wasabi y jengibre confitado.

Por ración: 350 kJ/80 kcal.



Nigiri-sushi con aguacate y setas

Se trata de un sushi clásico con un nuevo adorno vegetal.

Vegetal

Ingredientes para 8 raciones:

2 cucharaditas de semillas de sésamo
4 setas Shiitake de tamaño similar frescas
1 cucharada de salsa de soja clarita
1/3 de aguacate maduro
un poco de zumo de limón
2 cucharaditas de Wasabi en polvo
Para adornar: 8 ramitas de cebollino
1/2 ración de arroz sushi (página 34)
También necesitará:
jengibre confitado
salsa de soja japonesa

• Tiempo de preparación: 35 minutos

Si lo desea, puede servir, junto con los sushi, finas rodajitas de rábanos condimentados con Wasabi, sal y vinagre de arroz.

Variante: puede sustituir los aguacates por calabacines muy tiernos.

1

Tueste las semillas de sésamo en una sartén sin grasa hasta que estén doradas. Retírelas y resérvelas.

2

Limpie las setas y córtelas en láminas. Caliente un poco de aceite en una sartén y saltee las setas brevemente. Ponga un poco de salsa de soja en el último momento y déjelas enfriar.

3

Pele el aguacate y córtelo en láminas. Corte las láminas en pedazos de tamaño regular para que sean decorativos. Alíñelos inmediatamente con el zumo de limón para que no se oscurezcan.

4

Mezcle el Wasabi en polvo con 3 cucharaditas de agua. Remuévalo hasta obtener una pasta cremosa y déjelo reposar. Lave el cebollino y déjelo escurrir.

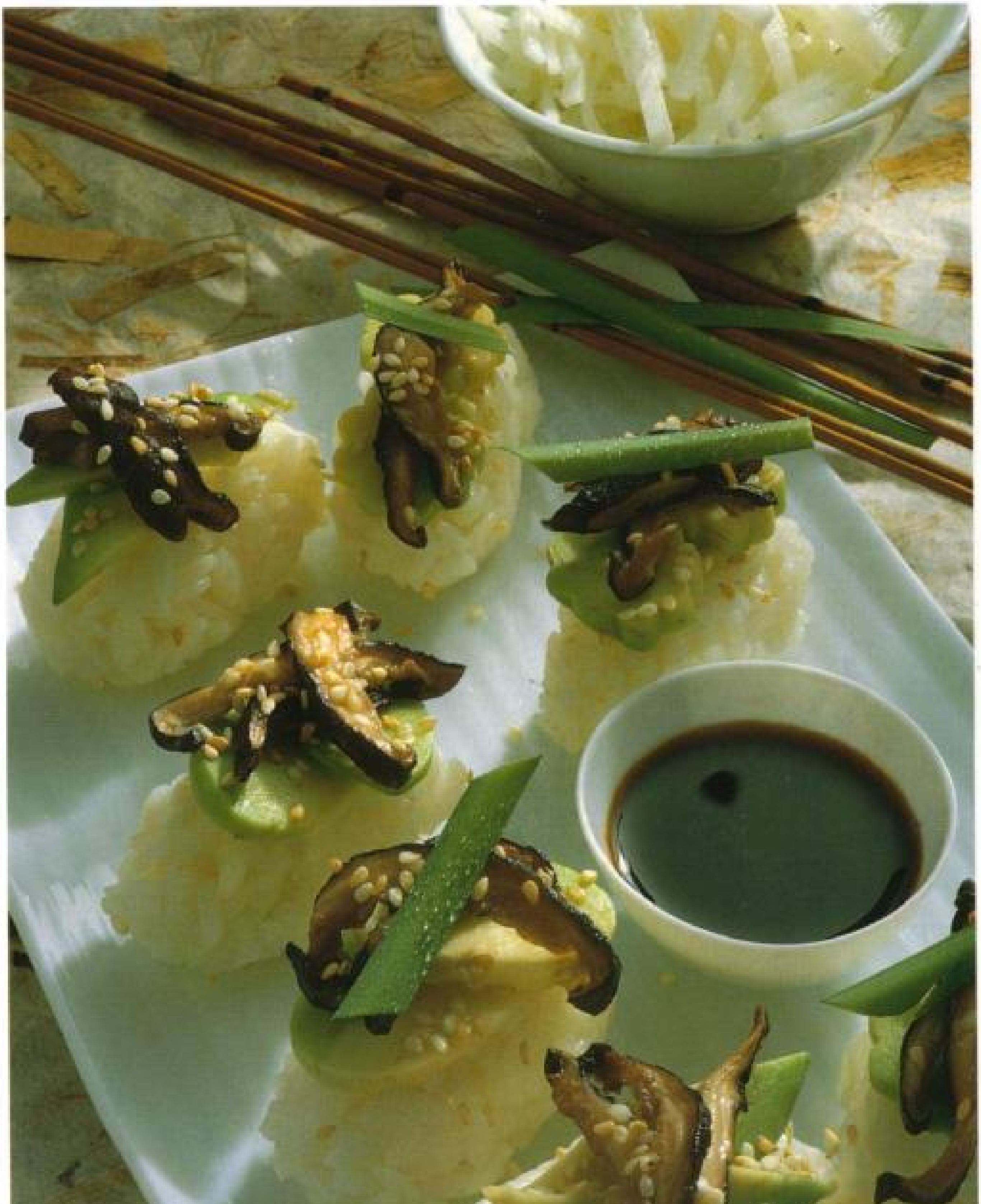
5

Con las manos húmedas, coja 1 cucharada de arroz sushi y forme una bola un poco alargada. Embadúrnela con pasta de Wasabi.

6

Adorne decorativamente la bola de arroz con láminas de aguacate y de setas. Espolvorée el sushi con las semillas de sésamo y adórnelo con cebollino. Sírvalo con jengibre confitado y salsa de soja.

Por ración: 350 kJ / 80 kcal.



Temaki-sushi con gambas

Es ideal como aperitivo porque es muy cómodo para coger con los dedos sin mancharse.

Por ración: 350 kJ/80 kcal.

Para invitados

Ingredientes para 16 raciones:

4 hojas de Nori
2 cucharaditas de Wasabi en polvo
150 g de gambas cocidas y peladas
2 cucharadas de vino de arroz (Mirin, se puede sustituir por jerez)
2 láminas de aguacate maduro
un poco de zumo de limón
1 calabacín pequeño (100 g aproximadamente)
1/2 ración de arroz sushi (página 34)
También necesitará jengibre confitado

• Tiempo de preparación: 40 minutos

Para invitados imprevistos, sirva un bufet con todos los ingredientes del Temaki-sushi por separado. De esta forma, cada comensal podrá elegir los ingredientes del sushi a su gusto y los enrollará en la hoja de Nori.

1

Tueste las hojas de Nori en una sartén sin grasa por un solo lado, hasta que exhalen su aroma. Déjelas enfriar y córtelas en cuatro pedazos.

2

Mezcle el Wasabi en polvo con 3 cucharaditas de agua y remuévalo hasta obtener una crema. Déjelo reposar.

3

Trocee las gambas y macérelas en vino de arroz. Corte las láminas de aguacate en tiras y rocíelas con zumo de limón para que no se oscurezcan.

4

Limpie el calabacín y, sin pelar, córtelo en finas tiras.

5

Extienda sobre la palma de la mano izquierda un cuarto de hoja de Nori con la parte lisa hacia abajo. Embadúrnela con pasta de Wasabi. Seguidamente, ponga un poco de arroz sushi sobre la hoja embadurnada y presiónelo. Sobre el arroz, ponga un poco de aguacate, calabacín y gambas.

6

Envuelva todos los ingredientes con la hoja de Nori formando una papelina. Embadurne el extremo inferior con un poco de pasta de Wasabi, dóblelo y péguelo.

Sirva el sushi inmediatamente para evitar que la hoja de Nori se ablande demasiado. Puede acompañarlo con jengibre confitado.

Por ración: 210 kJ/50 kcal.



Preparación del Maki-sushi:



1 Ponga sobre una esterilla de bambú media hoja de Nori con la parte más brillante hacia abajo. Uno de los bordes de la hoja de Nori debería coincidir con el borde de la esterilla. Embadurne la superficie con pasta de Wasabi.



2 Disponga una capa de 1/2 cm aproximadamente de arroz blanco sobre la superficie embadurnada, de forma que quede aproximadamente 1 cm libre por cada lado de la hoja. Presione ligeramente el arroz en el centro a lo largo y ponga los ingredientes para el relleno en la hendidura practicada.



3 Enrolle la hoja de Nori con cuidado empezando por levantar el borde de la esterilla de bambú hasta formar un rollo. Presione el arroz hacia dentro en los dos extremos del rollo.



4 Retire la esterilla con cuidado. Parta en dos el rollo de sushi con un cuchillo muy afilado. Coloque las dos mitades en paralelo y córtelas en tres partes cada una, de modo que tenga 6 pedazos de sushi. Se sirven con la superficie cortada hacia arriba.

Nigiri-sushi con pescado



1 Presione el pescado crudo sobre la bola un poco alargada de arroz sushi para que se adapte completamente sobre la superficie y en ambos extremos.



2 Dele la vuelta al sushi y siga moldeándolo con los dedos de la mano ligeramente curvados.

Dar forma al Gunkan-maki



1 Corte la hoja de Nori en tiras de 3 cm de ancho aproximadamente. Envuelva una bola de arroz sushi con cada pedazo, de modo que un extremo sea un poco más ancho que el otro. Presione el arroz en la parte más ancha, practicando un espacio.



2 Doble hacia abajo el extremo de la hoja de Nori por el lado más estrecho y péguela al arroz formando un cuenco. Rellene con caviar la cavidad practicada en el lado más ancho.

Temaki-sushi con carne

Estas graciosas papelinas de sushi quedan también muy sabrosas si pone carne de cerdo o de ave en lugar de ternera.

Es fácil

Ingredientes para 8 raciones:

150 g de carne de ternera
2 cucharadas de maceración de Teriyaki (producto preparado)
4 hojas de Nori
1 cucharada de semillas de sésamo
1 cucharadita de Wasabi en polvo
1 cucharada de aceite
2 cebollas tiernas
1/2 ración de arroz sushi (página 34)
También necesitará jengibre confitado

- Tiempo de preparación: 30 minutos
- Tiempo de maceración: 30 minutos

1

Corte la carne de ternera en tiras finas de unos 3 cm de largo. Déjela macerar tapada con la mezcla Teriyaki por espacio de 30 minutos.

2

Tueste las hojas de Nori por un lado en una sartén sin grasa hasta que exhalen su aroma. Retírelas de la sartén y déjelas enfriar. Tueste las semillas de sésamo en una sartén hasta que se doren. Retírelas y déjelas enfriar. Corte las hojas de Nori por la mitad (use unas tijeras de cocina).

3

Mezcle el Wasabi en polvo con 3 cucharaditas de agua y remuévalo hasta obtener una crema. Déjelo reposar.

4

Caliente el aceite en la sartén y fría las tiras de ternera a fuego vivo durante 1-2 minutos removiéndolas. Retírelas de la sartén y déjelas escurrir sobre papel de cocina.

5

Mientras, limpie las cebollas tiernas, lávelas, córtelas en aros y déjelas escurrir bien.

6

Coloque sobre la palma de la mano izquierda media hoja de Nori con el lado liso hacia abajo y embadúrnela con pasta de Wasabi. Con las manos húmedas, ponga primero un poco de arroz sushi, después un poco de ternera y luego aros de cebolla tierna y semillas de sésamo. Presione ligeramente todos los ingredientes.

7

Envuelva los ingredientes empezando por el extremo inferior izquierdo de la hoja de Nori, formando una papelina. Embadurne el borde con pasta de Wasabi y fíjelo a la hoja de Nori. Doble el extremo inferior de la papelina hacia atrás y fíjelo también con un poco de pasta de Wasabi.

Reparta los sushi decorativamente sobre una fuente y sírvalos enseguida acompañados con jengibre confitado.

Por ración: 480 kJ / 120 kcal.



Nigiri-sushi con tortilla

Este sushi es un complemento perfecto del sushi de pescado.

Vegetariano

Ingredientes para 8 raciones:

75 ml de Instant-Dashi (caldo de pescado japonés preparado; se encuentra en tiendas especializadas en cocina asiática; puede sustituirse por un fondo de pescado o un caldo vegetal)
50 g de azúcar
1 1/2 cucharadita de salsa de soja clara
1 1/2 cucharadita de vino de arroz (sake)
1/2 cucharadita de sal
5 huevos
Aceite vegetal para freír
1/2 hoja de Nori
1/2 ración de arroz sushi (página 34)

• Tiempo de preparación: 1 hora

La tortilla dulce sin arroz es un plato tradicional japonés que se come como postres después del sushi. Se sirve dos o tres veces más gruesa que la receta normal y se prepara vertiendo en una sartén de las mismas dimensiones, dos o tres veces más masa de la que le indicamos en la receta.

1

Caliente en un cazo el caldo Dashi, el azúcar, la salsa de soja, el vino de arroz y la sal hasta que el azúcar y la sal estén disueltos. Deje que el caldo se enfríe.

2

Mezcle los huevos sin batirlos. Añada el caldo enfriado.

3

Engrase ligeramente una sartén de 16-18 cm de diámetro y póngala sobre el fuego. Cuando esté caliente, vierta la masa y déjela cuajar a fuego bajo durante unos 15-20 minutos. Una vez hecha la tortilla, déjela enfriar sobre una tabla de madera a temperatura ambiente.

4

Mientras, tueste la hoja de Nori por un solo lado en una sartén sin grasa hasta que exhale su aroma. Déjela enfriar y córtela en tiras de 1 cm de ancho.

5

Corte la tortilla en 8 rectángulos de 3 x 6 cm aproximadamente.

6

Con las manos húmedas, coja una cucharada de arroz sushi y forme una bola un poco alargada. Aplane la superficie y ponga un trozo de tortilla encima, presionando ligeramente. Remate el Nigiri-Sushi atando alrededor del arroz y la tortilla una tirita de hoja de Nori a modo de cinturón.

Por ración: 560 kJ / 130 kcal.



Maki-sushi con lenguado frito

Este sushi está dedicado a las personas a las que no les gusta el pescado crudo.

Muy fino

Ingredientes para 24 raciones:

100 g de lenguado fresco
2 cucharadas de maceración de Teriyaki (producto preparado)
2 hojas de Nori
2 cucharaditas de Wasabi en polvo
2 cucharadas de aceite
2 hojas de lechuga muy tierna
1 trozo de puerro (unos 50 g)
1/2 ración de arroz sushi (página 34)
También necesitará:
salsa de soja japonesa
jengibre confitado.

- Tiempo de preparación: 40 minutos
- Tiempo de maceración: 30 minutos

Puede hacer su propia mezcla para macerar de la siguiente forma: mezcle 2 cucharadas de salsa de soja, 1 cucharadita de vinagre de arroz, 1 cucharadita de azúcar y 1/2 diente de ajo prensado.

Este sushi resulta también muy sabroso si sustituye las hojas de lechuga por rúgula.

1

Corte el filete de lenguado en tiras regulares. Déjelo macerar con la mezcla Teriyaki durante 30 minutos, tapado, en el frigorífico.

2

Tueste la hoja de Nori por un lado en una sartén a fuego lento hasta que exhale su aroma. Retírela, déjela enfriar y córtela por la mitad (con unas tijeras de cocina).

3

Mezcle el Wasabi en polvo con 3 cucharaditas de agua y remuévalo hasta obtener una crema. Déjela reposar.

4

Caliente aceite en una sartén y fría las tiras de lenguado durante 1 minuto como máximo. Retírelas y deje que escurran el aceite sobrante sobre papel de cocina.

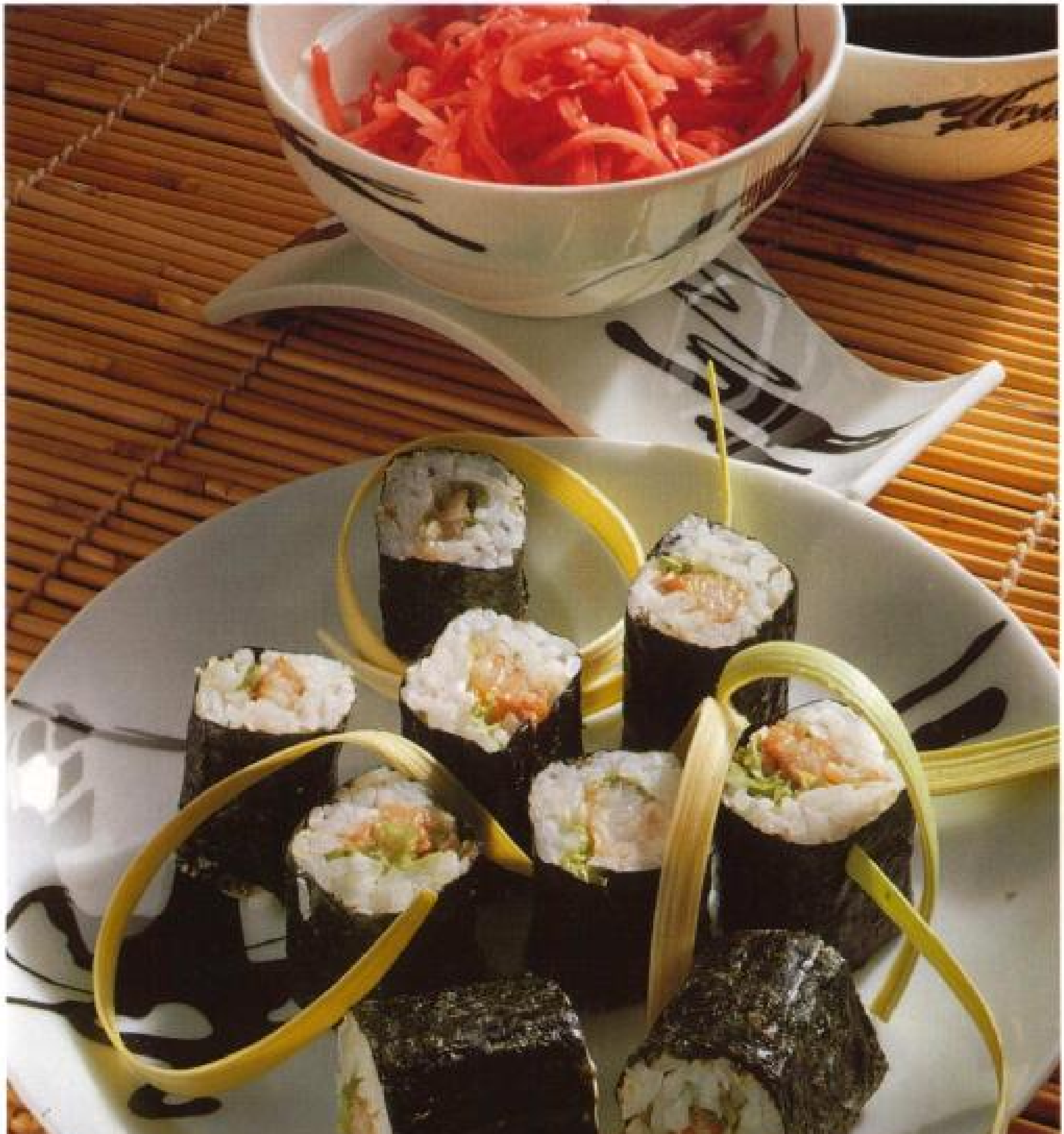
5

Lave las hojas de lechuga, escúrralas y córtelas en tiras finas. Limpie el puerro, pártalo por la mitad a lo largo, lávelo y trocéelo pequeño. Déjelo escurrir bien.

6

Prepare el Maki-Sushi con la ayuda de la esterilla de bambú (página 18). Distribuya decorativamente el sushi sobre una fuente. Acompáñelo con salsa de soja y pasta de Wasabi para mojar, además del jengibre confitado.

Por ración: 140 kJ / 30 kcal.



Nigiri-sushi con atún

Es el sushi con los colores del Japón, rojo y blanco. Se hace con el atún crudo.

Clásico

Ingredientes para 8 raciones:

Ramas de cebollino
2 cucharaditas de Wasabi en polvo
150 g de filetes de atún fresco
1/2 ración de arroz sushi (página 34)
También necesitará:
salsa de soja japonesa
jengibre confitado

- Tiempo de preparación: 30 minutos

Encontrará el atún fresco en las mejores pescaderías. El atún fresco sabe poco a pescado, más bien su sabor recuerda a la carne de ternera muy tierna.

1

Lave el cebollino, escúrralo y séquelo con papel de cocina. Mezcle el Wasabi en polvo con 3 cucharaditas de agua. Remuévalo hasta obtener una crema y déjelo reposar.

2

Limpie los filetes de atún con la ayuda de unas pinzas y quíteles cualquier espina que pudieran tener. Recorte los bordes más oscuros con unas tijeras de cocina. Corte, oblicuos al tejido fibroso, 8 pedazos regulares de unos 3 x 5 cm. Séquelos bien con papel de cocina.

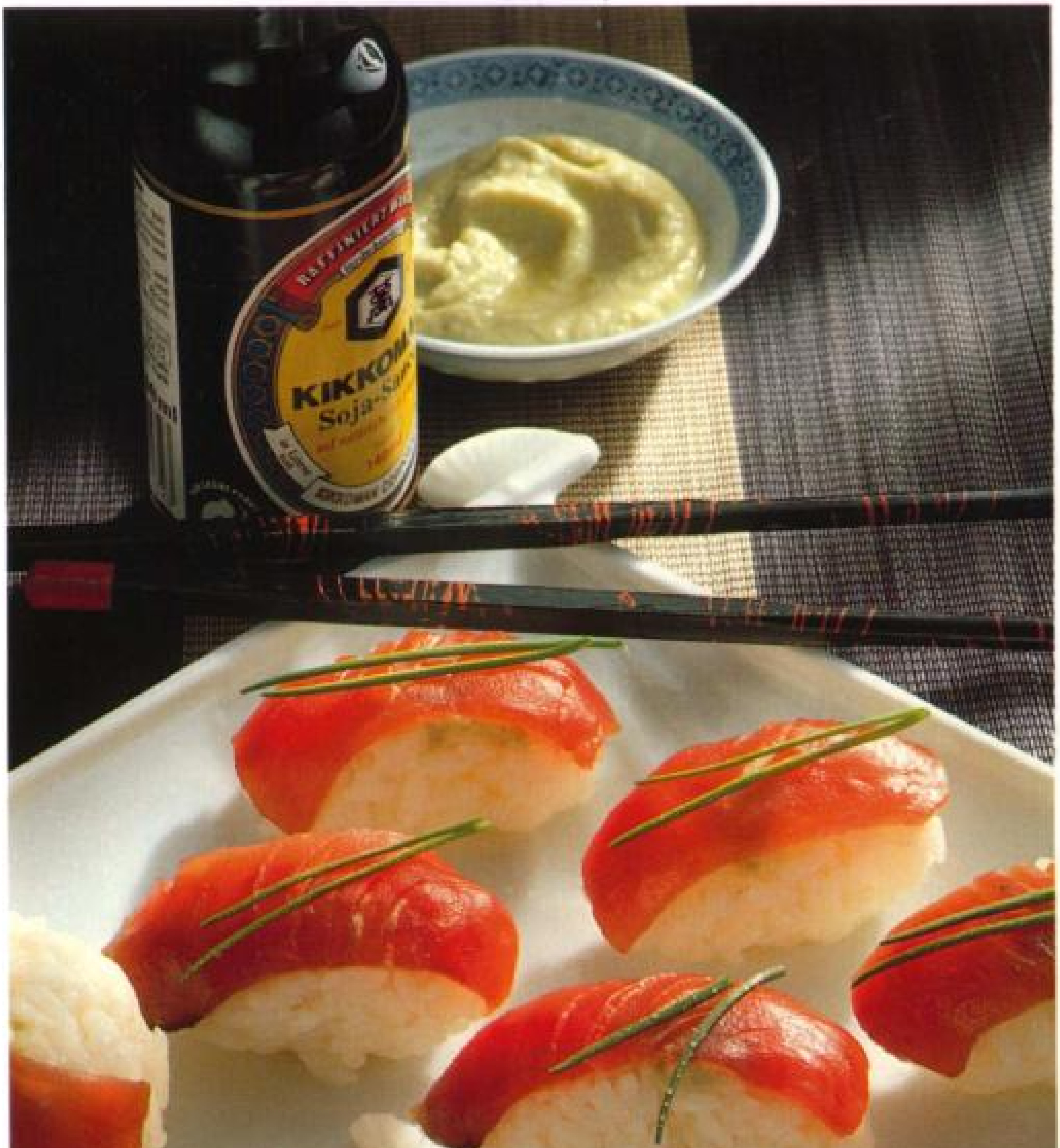
3

Embadurne ligeramente con pasta de Wasabi los pedazos de atún por un solo lado. Con las manos húmedas coja una cucharada de arroz sushi y forme una bola un poco alargada. Coja un pedazo de atún y póngalo sobre la palma de la mano izquierda con el lado embadurnado hacia arriba. Ponga sobre el atún la bola de arroz y presione ligeramente.

4

Moldee con las yemas de los dedos el sushi de forma que el atún y el arroz queden completamente adaptados uno a otro (página 19). Adorne los sushi con dos tiritas de cebollino cada uno y dispóngalos decorativamente sobre una fuente. Acompáñelos con salsa de soja, el resto de la pasta de Wasabi y jengibre confitado.

Por ración: 440 kJ/110 kcal.


KIKKOM
Soja-Sa

Futo-maki

Es un sushi más ancho. Se prepara con la hoja de Nori entera.

Especial

Ingredientes para 16 raciones:

2 hojas de Nori
2 huevos
2 cucharaditas de azúcar
sal
2 cucharadas de aceite
1 puñado de hojas de espinaca (40 g)
2 cucharaditas de Wasabi en polvo
100 g de salmón ahumado
50 g de queso fresco
1/2 receta de arroz sushi (página 34)
También necesitará: jengibre confitado

• Tiempo de preparación: 40 minutos

En temporada de espárragos naturales: se pueden sustituir las hojas de espinacas por puntas de espárrago verde macerado brevemente con salsa de soja y vinagre de arroz.

1

Tueste las hojas de Nori por un solo lado, una a una, en una sartén sin grasa a fuego bajo, hasta que exhalen su aroma. Retírelas.

2

Bata los huevos con el azúcar y una pizca de sal. Haga una tortilla plana en la sartén.

3

Limpie las hojas de espinacas y cuézalas en agua hirviendo con sal durante unos 30 segundos. Escúrralas y séquelas muy bien con papel de cocina.

4

Mezcle el Wasabi en polvo con 3 cucharaditas de agua y remuévalo hasta obtener una crema. Déjelo reposar. Corte la tortilla y el salmón en tiras finas. Aplaste el queso fresco con un tenedor.

5

Prepare un Maki-Sushi enrollando todos los ingredientes con la ayuda de la esterilla de bambú (página 18). Ponga la hoja de Nori entera y doble ración de arroz.

6

Corte primero el rollo de sushi por la mitad. Luego corte cada mitad en cuatro pedazos regulares. Disponga los sushi decorativamente sobre una fuente y sírvalos acompañados de jengibre confitado.

Por ración: 320 kJ / 80 kcal.



Nigiri-sushi con surimi

Sin ser caro, el sushi con surimi aparenta ser de auténtica carne de cangrejo.

Es fácil

Ingredientes para 8 raciones:

1/2 tronco de puerro
sal
2 cucharaditas de Wasabi en polvo
150-200 g de palitos de surimi (se venden congelados)
1/2 ración de arroz-sushi (página 34)
También necesitará:
salsa de soja japonesa
jengibre confitado.

• Tiempo de preparación: 30 minutos

El surimi es un sucedáneo de la carne de cangrejo, que se compone de carne de pescado, condimentos y una substancia especial que le da el sabor del cangrejo. Este producto, prensado en forma de palitos o en trozo entero, tiene en Japón una tradición de más de 100 años. El Surimi se vende congelado, pasteurizado y esterilizado.

1

Limpie el puerro, pártalo por la mitad a lo largo y lávelo. Hiérvalo en agua con sal durante 1 minuto. Déjelo enfriar, escúrralo y séquelo bien con papel de cocina.

2

Mezcle el Wasabi en polvo con 3 cucharaditas de agua y remuévalo hasta obtener una pasta cremosa. Déjelo reposar.

3

Corte los palitos de surimi a una medida de 5-6 cm de largo. Corte cada pedazo por la mitad a lo largo. Embadurne ligeramente con pasta de Wasabi la superficie inferior más clara del surimi.

4

Con las manos húmedas, coja una cucharada de arroz sushi y forme una bola un poco alargada de unos 5 cm de largo (página 19). Presione ligeramente la superficie. Coloque sobre cada bola dos trozos de surimi con el lado embadurnado hacia abajo.

5

Envuelva cada sushi con una tira de puerro y haga un nudo en la parte superior. Disponga decorativamente los sushi sobre una fuente. Sírvalos con salsa de soja, el resto de la pasta de Wasabi y jengibre confitado.

Por ración: 350 kJ/80 kcal.



Nigiri-sushi con salmón

Puede sustituir el salmón crudo por salmón ahumado.

Para invitados

Para 8 raciones:

150 g de filetes de salmón fresco
(los mejores son de la parte del centro del salmón)
2 cucharaditas de Wasabi en polvo
1/2 ración de arroz sushi (página 34)
1 limón pequeño
También necesitará:
salsa de soja japonesa
jengibre confitado.

• Tiempo de preparación: 30 minutos
(+ 1 hora en el congelador)

Un complemento muy apropiado, aunque no es originalmente japonés, es **la salsa de lima**, que se hace con 6 cucharadas de caldo vegetal, 1/2 cucharada de jerez seco, 1 cucharada de salsa de soja clara, 1 cucharada de zumo de lima y 1 cucharadita de ralladura de corteza de lima.

1

Envuelva los filetes de salmón en papel de aluminio y déjelos en el congelador durante 1 hora para que puedan cortarse bien.

2

Mezcle el Wasabi en polvo con 3 cucharaditas de agua. Remuévalo bien y déjelo reposar.

3

Corte el salmón oblicuo al tejido fibroso en 8 trozos finos regulares de unos 3 x 5 cm. Déjelos descongelar sobre papel de cocina.

4

Embadurne ligeramente los filetes de salmón por un lado con pasta de Wasabi.

5

Con las manos húmedas, coja una cucharada de arroz sushi y forme una bola un poco alargada. Ponga sobre la palma de la mano izquierda un trozo de salmón con el lado embadurnado hacia arriba, y sobre éste una bola de arroz. Dele la vuelta al sushi y modélelo con la yema de los dedos para que el salmón se adapte completamente al arroz (página 19).

6

Lave el limón bajo un chorro de agua caliente y séquelo. Cortelo en 4 rodajas finas del centro. Pártalas por la mitad y adorne los sushi con ellas. Acompañe los sushi con salsa de soja, el resto de la pasta de Wasabi y jengibre confitado.

Por ración: 370 kJ / 90 kcal.



Preparación del arroz sushi



1 Lave 250 g de arroz para sushi en un chorro de agua fría hasta que el agua salga limpia. Déjelo escurrir durante una hora.



2 Hierva el arroz en 300 ml de agua durante 2 minutos a fuego vivo. Luego, baje el fuego y siga cociéndolo tapado durante 10 minutos más, hasta que el arroz absorba toda el agua.



3 Quite la tapa y cubra el arroz con un paño limpio. Déjelo reposar de esta forma durante 10 minutos más. Mientras, caliente 2 cucharadas de vinagre de arroz con 2 cucharadas de azúcar y 1 cucharadita de sal. Déjelo enfriar.



4 Ponga el arroz en un recipiente. Vierta la mezcla del vinagre y remuévalo con cuidado con una cuchara de madera para que siga enfriándose. La cantidad de arroz sushi que obtenga equivale a 2 raciones (para 8 personas).

Los ingredientes más importantes





El tipo de arroz ideal para el sushi es el **arroz japonés de grano redondo**, que es granulado y queda ligeramente pegajoso después de la cocción. Como sustituto puede emplearse el que se utiliza para hacer el arroz con leche o para el risotto italiano. El **vinagre de arroz japonés** es muy suave y se comercializa como **vinagre de sushi** (Sushi su). Se puede sustituir por vinagre de frutas. Las **hojas de Nori** (son de Seetang secado) se utilizan para envolver los ingredientes que rellenan el sushi. Enrollar el sushi (Maki y Futo-Maki) resulta muy fácil con la ayuda de una **esterilla de bambú**. También se pueden enrollar con un paño de cocina o una servilleta.

El **Wasabi** es un rábano picante japonés de color verde claro y de sabor muy fuerte. Generalmente se suele vender en polvo y se disuelve en agua. El Wasabi condimenta casi todos los tipos de sushi. En caso de necesidad puede sustituirse por rábanos envasados. La **salsa de soja japonesa** se utiliza para mojar todo tipo de sushi. Si se quiere hacer más fuerte se le añade un poco de Wasabi. El **jengibre confitado** (confitado en vinagre: Shoga gari) se suele servir siempre acompañando el sushi. Tiene un sabor refrescante y ayuda a digerir el pescado crudo. Se tiñe de color rosa. El **atún crudo** es el ingrediente del sushi preferido en Japón.

Dónde encontrar los ingredientes

Todos los ingredientes que necesita para hacer el sushi los encontrará en las tiendas especializadas en comida asiática o en divisiones especializadas de los supermercados importantes.

- Yueng Tong
Consejo de Ciento, 318
08007 Barcelona
- Yueng Tong
Los Centellas, 62
(Esq. c/ Filipinas)
46006 Valencia
- Tokyo-Ya
Avda. Presidente
Carmona, 9
28020 Madrid
- Tokyo-Ya
Avda. Roma, 53
08029 Barcelona